

## 有料プログラム

# 動いてみよう

ストレッチ・筋力トレーニング・リズム運動をバランスよく取り入れた  
60分間のトータルフィットネスプログラムです。  
ゆっくり！しっかり！楽しく！一緒に動いてみませんか？

- 実施日時：金曜日 10:45～11:45（60分）
- 対象者：三菱会員・データータイム会員・フルタイム会員  
（18歳以上・高校生を除く）
- 料金：10,560円（全11回）～11,520円（全12回）
- 定員：30名
- 場所：別館2階 多目的ルームA・B
- 講師：山本 初美
- その他：3か月毎に参加者を募集します  
第1期 4～6月 第2期 7～9月  
第3期 10～12月 第4期 1～3月  
開始日の1か月前頃に募集を開始いたします。  
詳細は当会ホームページまたは館内ちらしにてご確認ください。



講師：山本初美

### 【プロフィール】

ヘルシーライフプロジェクト代表  
武蔵野市生きがい健康づくり推進事業受託  
健康運動指導士、ADL高齢者体操研究会上級公認指導者  
当会にて成人スクール「のびのび運動」及びスタジオ  
プログラム25年以上指導

